

delices.com

Marie-Laure Tombini

# LES BONNES CRÊPES!

Crêpes, pancakes, blinis  
sucrés ou salés



**MANGO**





Pâte à crêpes classique	4	Pâte à crêpes à la farine de maïs	18
Pâte à crêpes à la bière	6	Mini-crêpes aux flocons d'avoine	20
Crêpes roulées bœuf et sauce tomate	8	Pâte à pancakes classique	22
Galettes de blé noir (ou sarrasin)	10	Pancakes châtaigne, lardons, fromage	24
Roulés au saumon fumé	12	Pancakes aux courgettes et curry	26
Aumônières banane-chocolat	14	Pancakes au pavot et salsa de tomates	28
Gâteau de crêpes à la crème de citron	16	Pancakes au citron et à la cardamome	30

# Sommaire

Pancakes au lait de coco	32	Blinis faciles à la noisette	48
Pancakes au cacao et aux myrtilles	34	Blinis à la pistache	50
Pancakes au jus de cranberry	36	Blinis à la banane	52
Pancakes aux pommes et cannelle	38	Blinis au lait de riz et sirop d'érable	54
Pâte à blinis classique	40	Blinis express aux fruits rouges	56
Blinis à la purée de fèves et feta	42	Crème de caramel au beurre salé	58
Blinis aux crevettes épicées	44	Compote mirabelles et fleur d'oranger	60
Blinis à la farine de pois chiche et saumon	46	Pâte à tartiner aux noisettes	62





# Pâte à crêpes classique

Pour 15 crêpes

Préparation : 10 min

Repos de la pâte : 1 h

250 g de farine

3 gros œufs

50 cl de lait de vache

(ou de soja)

1 cuillerée à soupe

d'huile neutre

2 cuillerées à soupe

d'eau de fleur d'oranger

(ou rhum, Grand Marnier®)

1 pincée de sel

**1.** Dans un saladier, versez la farine et le sel. Ajoutez les œufs battus. Mélangez au fouet jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse.

**2.** Délayez progressivement avec le lait. Ajoutez l'huile et l'eau de fleur d'oranger.

**3.** Laissez reposer la pâte sous un linge pendant 1 heure à température ambiante.

**4.** Au moment de l'emploi, vérifiez la fluidité de la pâte : au besoin, allongez-la d'un peu d'eau, de lait ou d'eau de fleur d'oranger.





# Pâte à crêpes à la bière

Pour 15 crêpes  
Préparation : 10 min  
Repos de la pâte : 1 h

270 g de farine  
3 gros œufs  
50 cl de bière  
1 cuillerée à soupe  
d'huile neutre  
1 pincée de sel

**1.** Dans un saladier, versez la farine et le sel. Ajoutez les œufs battus. Mélangez au fouet jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse.

**2.** Délayez progressivement avec la bière. Ajoutez l'huile.

**3.** Laissez reposer la pâte sous un linge pendant 1 heure à température ambiante.

**4.** Au moment de l'emploi, vérifiez la fluidité de la pâte : au besoin, allongez-la d'un peu d'eau.

**Mon conseil :** une fois cuites, garnissez vos crêpes d'une fondue de poireaux, de lardons et/ou de fromage.





# Crêpes roulées bœuf et sauce tomate

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

4 crêpes épaisses  
1 oignon  
2 steaks hachés  
3 tomates  
1/2 cuillerée à café  
de cumin  
1/2 cuillerée à café  
de paprika  
1 cuillerée à soupe de  
coriandre fraîche ciselée  
5 cl de vin blanc  
2 cuillerées à soupe  
de concentré de tomates  
sel, poivre  
1 cuillerée à soupe  
d'huile d'olive

- 1.** Pelez et émincez finement l'oignon. Détaillez la viande en petits morceaux. Coupez les tomates en petits dés.
- 2.** Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajoutez la viande, les tomates, les épices et la coriandre. Laissez cuire quelques minutes.
- 3.** Versez le vin blanc et le concentré de tomates puis faites réduire un peu la sauce. Salez et poivrez.
- 4.** Répartissez la garniture dans les crêpes réchauffées avant de les rouler. Dégustez bien chaud.





# Galettes de blé noir (ou sarrasin)

Pour 10 galettes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 30 min  
Repos de la pâte : 1 h

1 œuf  
250 g de blé noir  
(sarrasin)  
1 cuillerée à café de  
gros sel  
huile neutre pour  
la poêle

- 1.** Dans un saladier, fouettez l'œuf. Incorporez la farine et travaillez la pâte en versant peu à peu 70 centilitres d'eau. Ajoutez le sel. La pâte doit être bien fluide.
- 2.** Laissez reposer la pâte sous un linge pendant 1 heure à température ambiante.
- 3.** Versez une louche de pâte dans une poêle huilée bien chaude. Faites cuire 1 minute puis retournez la crêpe. Laissez cuire encore 1 minute. Réservez au chaud et confectionnez les autres galettes.

**Mon conseil :** ajoutez une fine tranche de jambon, saupoudrez de fromage râpé et rabattez les bords de la galette. Servez dès que le fromage est fondu.





# Roulés au saumon fumé

Pour 6 personnes  
Préparation : 15 min  
Cuisson : aucune

6 galettes de sarrasin  
125 g de fromage frais  
type St Môret®  
400 g de saumon fumé  
1 cuillerée à soupe  
de coriandre fraîche  
ou de cerfeuil  
poivre

1. Tartinez les galettes de fromage frais. Garnissez-les de tranches de saumon fumé.
2. Saupoudrez de poivre et d'herbes fraîches.
3. Roulez les crêpes et maintenez-les avec des piques en plastique. Taillez-les en tranches pour servir.

**Variante :** vous pouvez ajouter quelques jeunes pousses d'épinards ou remplacer le saumon par des lamelles de jambon cru.





# Aumônières banane-chocolat

Pour 4 personnes  
Préparation : 5 min  
Cuisson : 10 min

4 crêpes nature  
2 bananes  
16 carrés de chocolat  
4 gousses de vanille

**1.** Pelez et taillez les bananes en rondelles. Coupez les carrés de chocolat en petits morceaux.

**2.** Dans une poêle, faites chauffer une crêpe. Répartissez des rondelles de banane et des morceaux de chocolat.

**3.** Lorsque le chocolat commence à fondre, ramenez les bords de la crêpe vers le centre. Liez-la avec un brin de ficelle (un fil de réglisse ou une gousse de vanille).

**4.** Réservez au chaud et confectionnez les autres aumônières.

**Mon conseil :** noir, au lait, blanc, tous les chocolats conviennent pour cette recette.





# Gâteau de crêpes à la crème de citron

Pour 6 personnes  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 5 min  
+ 1 h au réfrigérateur

15 crêpes nature  
3 œufs  
150 g de sucre semoule  
1 cuillerée à soupe  
de Maïzena®  
10 cl de jus de citron  
1 cuillerée à soupe  
de graines de pavot

- 1.** Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre. Délayez la Maïzena® avec un peu de jus de citron puis ajoutez le reste de jus. Versez dans le mélange précédent.
- 2.** Faites chauffer la préparation aux œufs dans une casserole sur feu moyen en remuant régulièrement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoutez les graines de pavot et ôtez du feu.
- 3.** Posez une crêpe sur une assiette. Tartinez-la de crème au citron. Recouvrez d'une crêpe et d'une couche de crème jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par une couche de crème.
- 4.** Réservez le gâteau de crêpes 1 heure au réfrigérateur avant de servir.





# Pâte à crêpes à la farine de maïs

Pour 18 crêpes  
Préparation : 10 min  
Repos de la pâte : 1 h

100 g de farine de blé  
150 g de farine de maïs  
3 gros œufs  
50 cl de lait de soja  
(ou de vache)  
1 cuillerée à soupe  
d'huile neutre  
1 pincée de sel

**1.** Dans un saladier, versez les farines et le sel. Ajoutez les œufs battus. Mélangez au fouet jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse.

**2.** Délayez progressivement avec le lait. Ajoutez l'huile.

**3.** Laissez reposer la pâte sous un linge pendant 1 heure à température ambiante.

**4.** Au moment de l'emploi, vérifiez la fluidité de la pâte : au besoin, allongez-la d'un peu d'eau ou de lait.

**Mon conseil :** pour une recette sans gluten, vous pouvez utiliser uniquement de la farine de maïs.





# Mini-crêpes aux flocons d'avoine

Pour une quinzaine  
de mini-crêpes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 30 min  
Repos de la pâte : 1 h

2 œufs  
50 g de farine  
40 g de sucre semoule  
25 cl de lait de vache  
(ou de riz)  
60 g de flocons d'avoine  
1 cuillerée à soupe  
de beurre fondu  
huile neutre pour  
la poêle

- 1.** Dans un saladier, battez les œufs avec un fouet. Ajoutez la farine et le sucre, puis fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 2.** Incorporez le lait petit à petit, en remuant. Ajoutez les flocons d'avoine et le beurre fondu.
- 3.** Laissez reposer la pâte sous un linge pendant 1 heure à température ambiante.
- 4.** Faites cuire les mini-crêpes 1 minute de chaque côté dans une poêle à blinis légèrement huilée.





# Pâte à pancakes classique

Pour 12 pancakes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

1 gros œuf  
15 cl de lait de vache  
(ou de riz)  
1 cuillerée à soupe  
d'huile neutre  
+ un peu pour la poêle  
125 g de farine  
1 pincée de sel

**1.** Séparez le blanc d'œuf du jaune.

Dans un saladier, battez le jaune avec le lait et l'huile. Ajoutez la farine.

**2.** Montez le blanc d'œuf en neige avec la pincée de sel. Incorporez-le délicatement à la préparation.

**3.** Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 3 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ : la surface va légèrement sécher. Retournez les pancakes à l'aide d'une spatule et laissez dorer 1 minute (ils doivent être moelleux à l'intérieur).

**Mon conseil :** pour une pâte sucrée, ajoutez 2 cuillerées à soupe de miel.





# Pancakes châtaigne, lardons, fromage

Pour 10 pancakes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 20 min

1 gros œuf  
18 cl de lait de vache  
(ou de soja)  
1 cuillerée à soupe  
d'huile neutre + un peu  
pour la poêle  
80 g de farine de châtaigne  
45 g de farine de quinoa  
ou de blé  
1 pincée de sel  
200 g de lardons  
70 g de gruyère râpé

- 1.** Séparez le blanc d'œuf du jaune.  
Dans un saladier, battez le jaune avec le lait et l'huile. Ajoutez les farines.
- 2.** Montez le blanc d'œuf en neige avec la pincée de sel. Incorporez-le délicatement à la préparation.
- 3.** Faites griller les lardons dans une poêle sans ajout de matière grasse.
- 4.** Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 3 petites louches de pâte et laissez cuire 2 minutes environ : la surface va légèrement sécher. Retournez les pancakes à l'aide d'une spatule, parsemez de gruyère râpé et de quelques lardons. Laissez chauffer quelques minutes et servez chaud.





# Pancakes aux courgettes et curry

Pour 10 pancakes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 15 min

1 gros œuf  
15 cl de lait de vache  
(ou de riz)  
1 cuillerée à soupe  
d'huile neutre + un peu  
pour la poêle  
100 g de farine de blé  
1 petite courgette (150 g)  
1/2 cuillerée à café  
de curry  
1 cuillerée à soupe  
de menthe ciselée  
sel, poivre

Pour accompagner  
crème fraîche épaisse  
fromage râpé

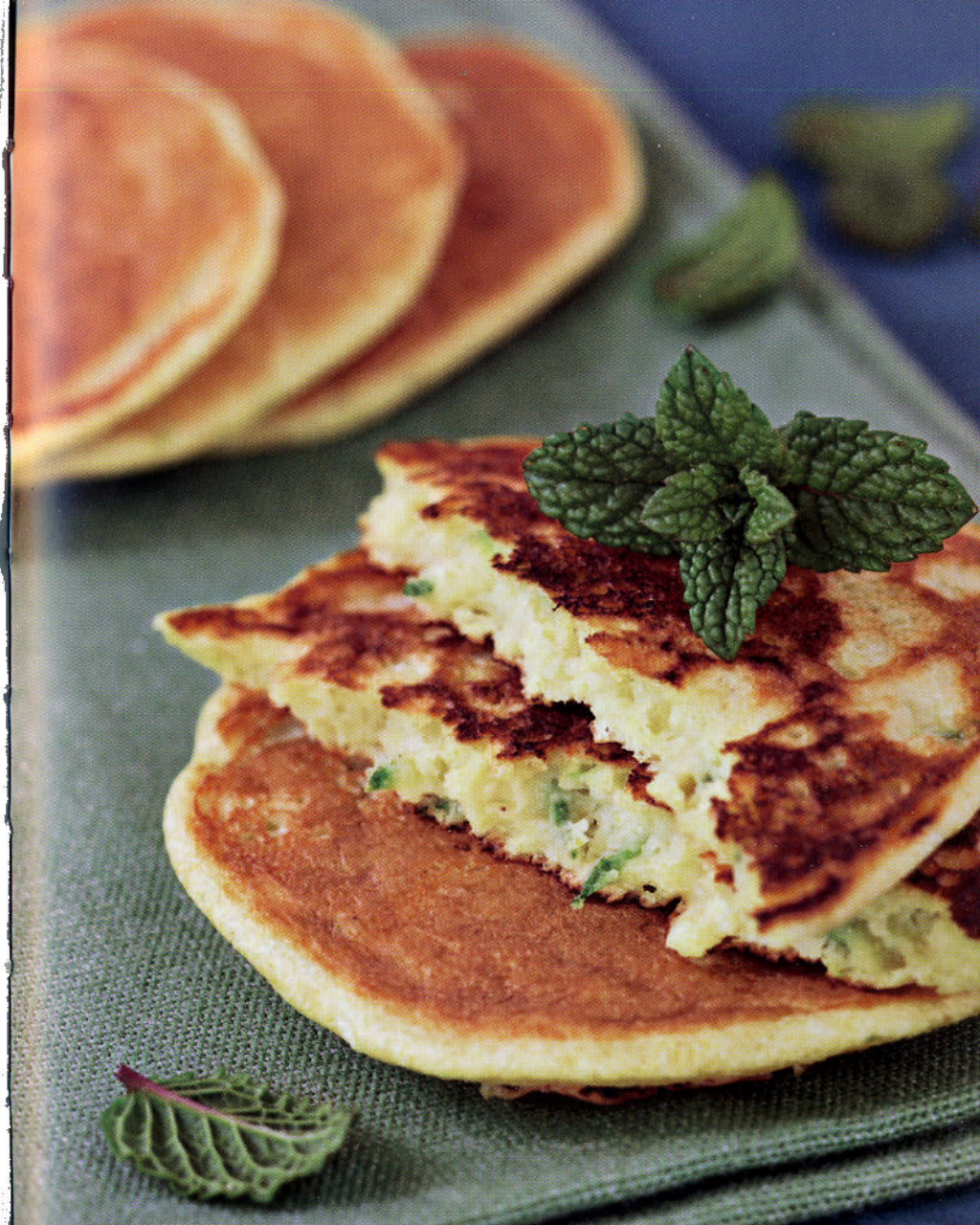
**1.** Séparez le blanc d'œuf du jaune. Dans un saladier, battez le jaune avec le lait et l'huile. Ajoutez la farine. Montez le blanc d'œuf en neige avec une pincée de sel. Incorporez-le délicatement à la préparation.

**2.** Lavez la courgette et râpez-la. Pressez la chair entre vos mains pour éliminer l'excès d'eau. Ajoutez-la à la pâte avec le curry et la menthe. Salez et poivrez.

**3.** Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 3 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ : la surface va légèrement sécher. Retournez les pancakes à l'aide d'une spatule et laissez dorer encore 1 minute (ils doivent être moelleux à l'intérieur).

**4.** Servez chaud avec un peu de crème fraîche ou de fromage râpé.

**Mon conseil :** vous trouverez du lait de riz en magasin bio.





# Pancakes au pavot et salsa de tomates

Pour 10 pancakes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 20 min

1 œuf  
18 cl de lait de soja  
125 g de farine  
1 cuillerée à soupe  
de graines de pavot  
1 pincée de sel  
huile neutre pour  
la poêle

## Pour la salsa de tomates

2 grosses tomates  
le jus d'1/2 citron  
1/2 cuillerée à café  
de sucre semoule  
1/2 cuillerée à café  
de gingembre  
4 gouttes de Tabasco®  
sel, poivre

**1.** Séparez le blanc d'œuf du jaune. Dans un saladier, battez le jaune avec le lait. Ajoutez la farine. Montez le blanc d'œuf en neige avec la pincée de sel. Incorporez-le délicatement à la préparation. Ajoutez les graines de pavot.

**2.** Préparez la salsa de tomates : coupez les tomates en petits dés. Dans un saladier, mélangez-les avec le jus de citron, le sucre, le gingembre et le Tabasco®. Salez et poivrez. Réservez au frais.

**3.** Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 3 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ : la surface va légèrement sécher. Retournez les pancakes à l'aide d'une spatule et laissez dorer 1 minute (ils doivent être moelleux à l'intérieur).

**4.** Servez chaud avec la salsa de tomates bien fraîche.





# Pancakes au citron et à la cardamome

Pour une dizaine de pancakes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Repos de la pâte : 1 h

150 g de farine  
2 cuillerées à soupe  
de levure chimique  
1 œuf  
20 cl de lait  
2 cuillerées à soupe  
de jus de citron  
1 cuillerée à soupe  
de zeste de citron  
1 cuillerée à café de  
cardamome en poudre  
1 cuillerée à soupe  
d'huile neutre  
+ un peu pour  
la poêle  
1 pincée de sel

**1.** Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure chimique.

**2.** Ajoutez l'œuf battu, mélangez puis versez le lait. Incorporez le jus et le zeste de citron, la cardamome, l'huile et la pincée de sel.

**3.** Laissez reposer la pâte sous un linge pendant 1 heure à température ambiante.

**4.** Faites cuire les pancakes 1 minute de chaque côté dans une poêle à blinis légèrement huilée.

**Mon conseil :** si vous avez des gousses de cardamome (une quinzaine), faites-les préalablement infuser dans un peu de lait chaud.





# Pancakes au lait de coco

Pour une quinzaine  
de pancakes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Repos de la pâte : 1 h

3 œufs

130 g de farine de blé  
blanche

70 g de farine de blé  
complète

1 sachet de levure  
chimique

20 cl de lait de coco

60 g de sucre semoule

huile neutre pour la poêle

**1.** Dans un saladier, battez les œufs  
à l'aide d'un fouet.

**2.** Incorporez les farines, la levure, le lait  
de coco et le sucre.

**3.** Laissez reposer la pâte sous un linge  
pendant 1 heure à température ambiante.

**4.** Faites cuire les pancakes 1 minute  
de chaque côté dans une poêle à blinis  
légèrement huilée.

**Mon conseil :** vous pouvez ajouter  
à la pâte un peu de noix de coco râpée.





# Pancakes au cacao et aux myrtilles

Pour 12 pancakes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 20 min

1 gros œuf  
18 cl de lait de vache  
(ou de riz)  
125 g de farine  
60 g de sucre semoule  
2 cuillerées à soupe  
de cacao  
100 g de myrtilles fraîches  
1 pincée de sel  
huile neutre pour la poêle

**1.** Séparez le blanc d'œuf du jaune.  
Dans un saladier, battez le jaune avec  
le lait. Ajoutez la farine, le sucre  
et le cacao.

**2.** Montez le blanc d'œuf en neige avec  
la pincée de sel. Incorporez-le délicatement  
à la préparation. Ajoutez les myrtilles.

**3.** Dans une grande poêle huilée bien  
chaude, versez 3 petites louches  
de pâte et faites cuire 2 minutes environ :  
la surface va légèrement sécher.  
Retournez les pancakes à l'aide  
d'une spatule et laissez dorer 1 minute  
(ils doivent être moelleux à l'intérieur).

**Mon conseil :** évitez d'utiliser des myrtilles  
surgelées qui ne donneraient pas la même  
saveur.





# Pancakes au jus de cranberry

Pour 12 pancakes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 20 min

1 gros œuf  
15 cl de jus de cranberry  
125 g de farine  
60 g de sucre semoule  
1 pincée de sel  
huile neutre pour la poêle

Pour accompagner  
confiture de fruits rouges

- 1.** Séparez le blanc d'œuf du jaune. Dans un saladier, battez le jaune avec le jus de cranberry. Ajoutez la farine et le sucre.
- 2.** Montez le blanc d'œuf en neige avec la pincée de sel. Incorporez-le délicatement à la préparation.
- 3.** Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 3 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ : la surface va légèrement sécher. Retournez les pancakes à l'aide d'une spatule et laissez dorer 1 minute (ils doivent être moelleux à l'intérieur).
- 4.** Servez les pancakes chauds avec de la confiture de fruits rouges.





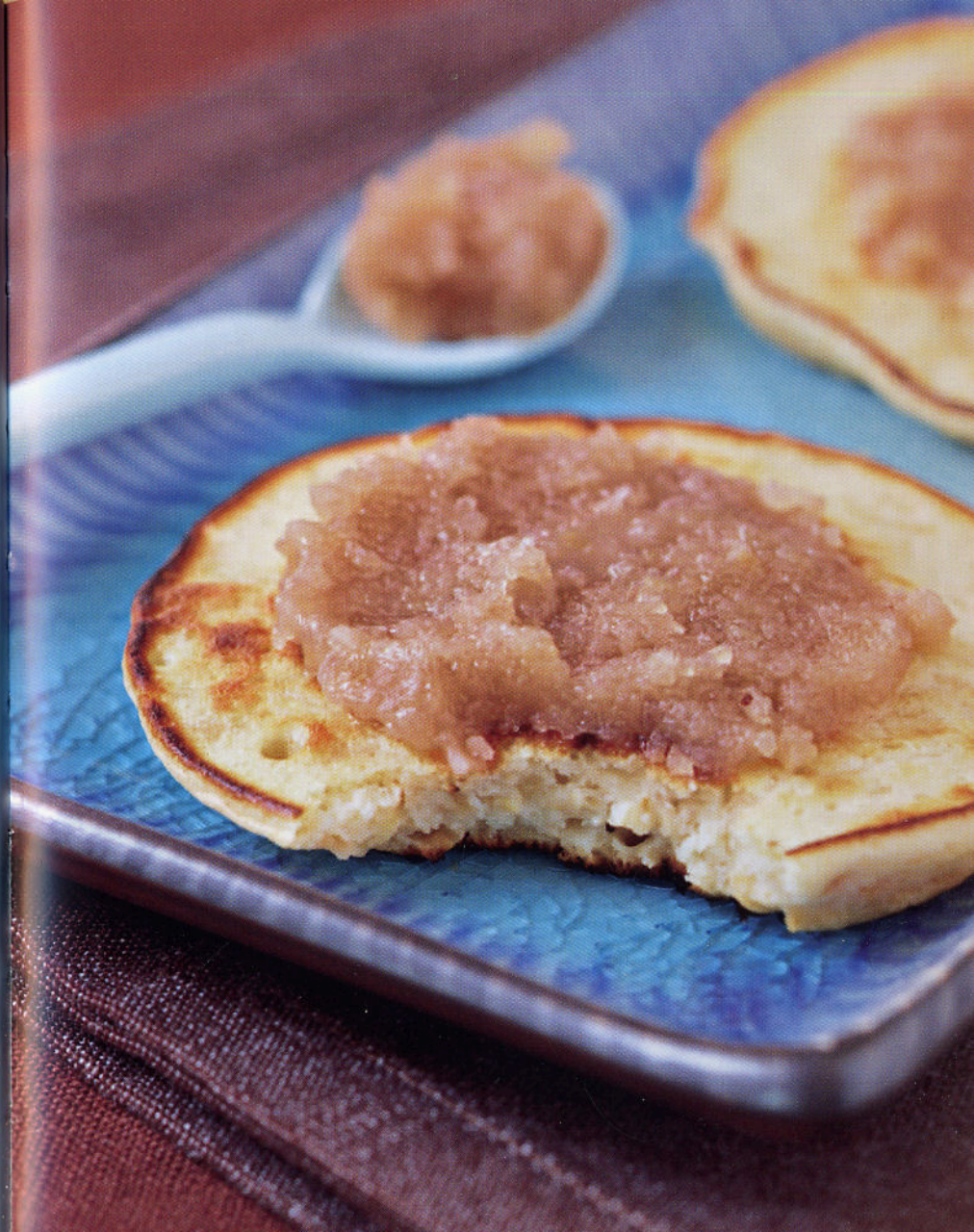
# Pancakes aux pommes et cannelle

Pour 10 pancakes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 20 min

1 gros œuf  
20 cl de lait de vache  
(ou de riz)  
1 cuillerée à soupe  
d'huile neutre  
+ un peu pour la poêle  
100 g de farine de blé  
2 petites pommes (180 g)  
1/2 cuillerée à café  
de cannelle  
1 pincée de sel

Pour accompagner  
crème de marrons

1. Séparez le blanc d'œuf du jaune. Dans un saladier, battez le jaune avec le lait et l'huile. Ajoutez la farine. Montez le blanc d'œuf en neige avec la pincée de sel. Incorporez-le délicatement à la préparation.
2. Pelez les pommes et râpez-les. Ajoutez la chair à la pâte avec la cannelle.
3. Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 3 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ : la surface va légèrement sécher. Retournez les pancakes à l'aide d'une spatule et laissez dorer 1 minute (ils doivent être moelleux à l'intérieur).
4. Servez chaud avec un peu de crème de marrons.





# Pâte à blinis classique

Pour 20 blinis

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Repos du levain : 1 h

1/2 sachet de levure  
sèche

14 cl de lait tiède

75 g de farine de blé

1 œuf

1 pincée de sel

huile neutre pour  
la poêle

**1.** Dans un saladier, délayez la levure avec le lait tiède. Ajoutez la farine et mélangez. Laissez reposer ce levain sous un linge humide dans un endroit tiède, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure.

**2.** Séparez le blanc d'œuf du jaune et montez-le en neige avec la pincée de sel. Incorporez délicatement à la pâte le jaune et le blanc en neige.

**3.** Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 4 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ. Quand la surface des blinis est sèche et que des petites bulles se forment, retournez les blinis et laissez cuire encore 1 minute.





# Blinis à la purée de fèves et feta

Pour 20 blinis

Préparation : 5 min

Cuisson : 8 min

20 blinis

150 g de fèves pelées

surgelées

2 cuillerées à soupe

de crème fraîche

1/2 cuillerée à café

de paprika

1 pincée de piment

de Cayenne

50 g de feta

huile d'olive

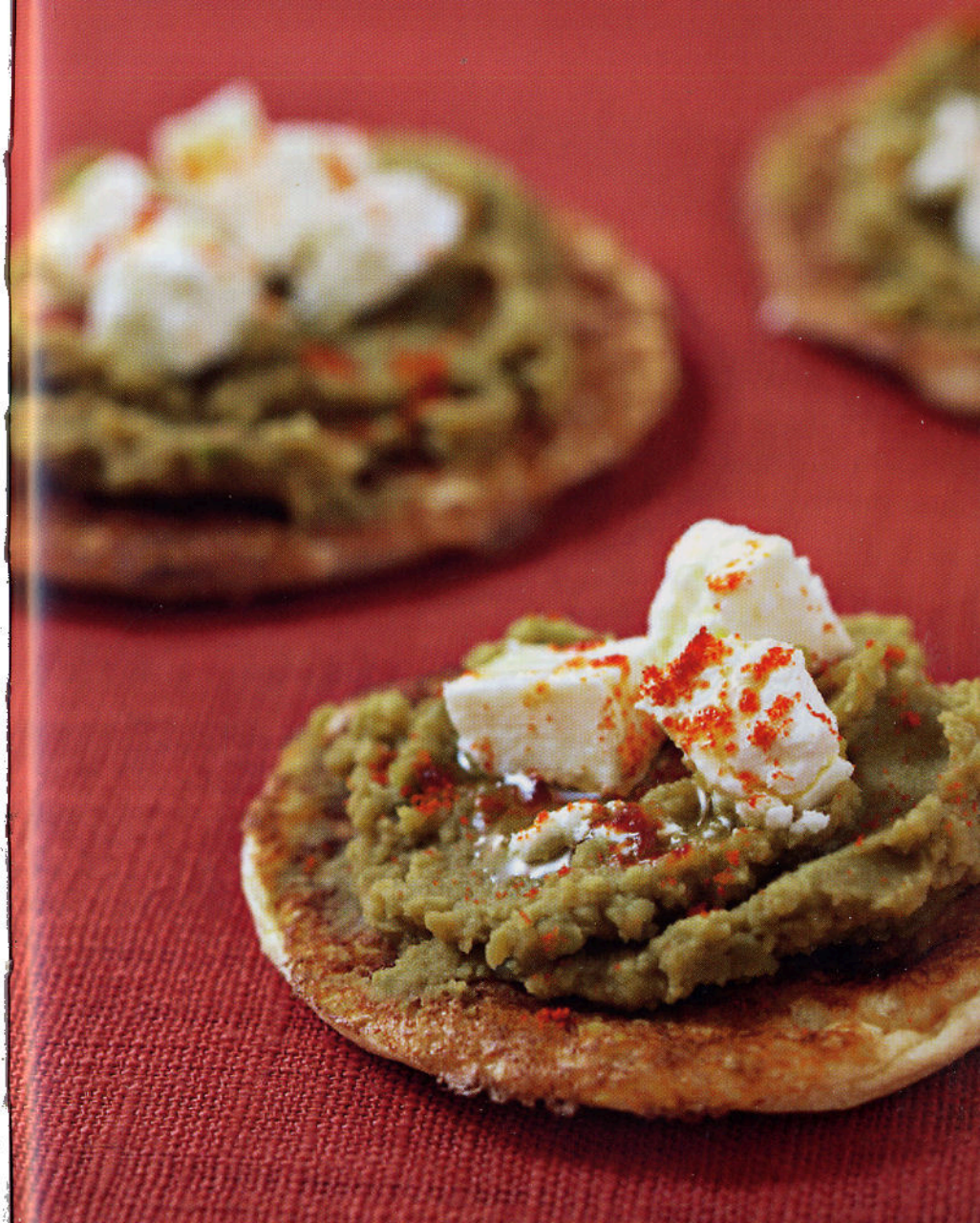
sel, poivre

**1.** Faites cuire les fèves 8 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

**2.** Mixez-les avec la crème et les épices. Salez et poivrez. Coupez la feta en petits cubes.

**3.** Tartinez les blinis chauds de purée de fèves et répartissez la feta. Saupoudrez de paprika et versez un filet d'huile d'olive.

**Variante :** les blinis sont également délicieux avec une purée de carottes pimentée à la moutarde.





# Blinis aux crevettes épicées

Pour 20 blinis  
Préparation : 5 min  
Cuisson : 8 min

20 blinis  
1 oignon  
1/2 poivron rouge  
250 g de crevettes  
décortiquées  
1/2 cuillerée à café  
de cumin  
1 cuillerée à soupe  
de coriandre fraîche  
ciselée  
2 cuillerées à soupe  
de sauce soja  
2 cuillerées à soupe  
d'huile d'olive

- 1.** Pelez et émincez finement l'oignon. Coupez le poivron en petits cubes.
- 2.** Faites dorer oignon et poivron dans une poêle avec l'huile d'olive.
- 3.** Ajoutez les crevettes, le cumin, la coriandre et la sauce soja. Mélangez bien et laissez cuire 2 minutes à feu doux.
- 4.** Tartinez les blinis chauds de préparation aux crevettes et dégustez bien chaud.





# Blinis à la farine de pois chiche et saumon

Pour 40 blinis

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Repos du levain : 1 h

15 g de levure  
de boulanger fraîche  
ou 1 sachet de levure  
sèche  
25 cl de lait tiède  
75 g de farine de blé  
2 œufs  
75 g de farine  
de  
pois chiche  
1 pincée de sel  
huile neutre pour  
la poêle

Pour accompagner  
crème fraîche  
saumon fumé  
tapenade d'olives noires

**1.** Dans un saladier, délayez la levure avec le lait tiède. Ajoutez la farine de blé. Laissez reposer ce levain sous un linge humide dans un endroit tiède, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure.

**2.** Séparez les blancs d'œufs des jaunes et montez-les en neige. Ajoutez à la pâte les jaunes, la farine de pois chiche et la pincée de sel. Incorporez délicatement les blancs en neige.

**3.** Faites cuire les blinis 1 minute de chaque côté dans une petite poêle légèrement huilée.

**4.** Pour servir, déposez sur chaque blinis 1 cuillerée à café de crème fraîche, un petit triangle de saumon fumé et 1 cuillerée à café de tapenade.





# Blinis faciles à la noisette

Pour une vingtaine de blinis

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Repos de la pâte : 1 h

1 œuf

80 g de farine

1/2 sachet de levure  
chimique

15 cl de lait de vache  
(ou de riz)

50 g de poudre  
de noisettes

2 cuillerées à soupe  
de miel

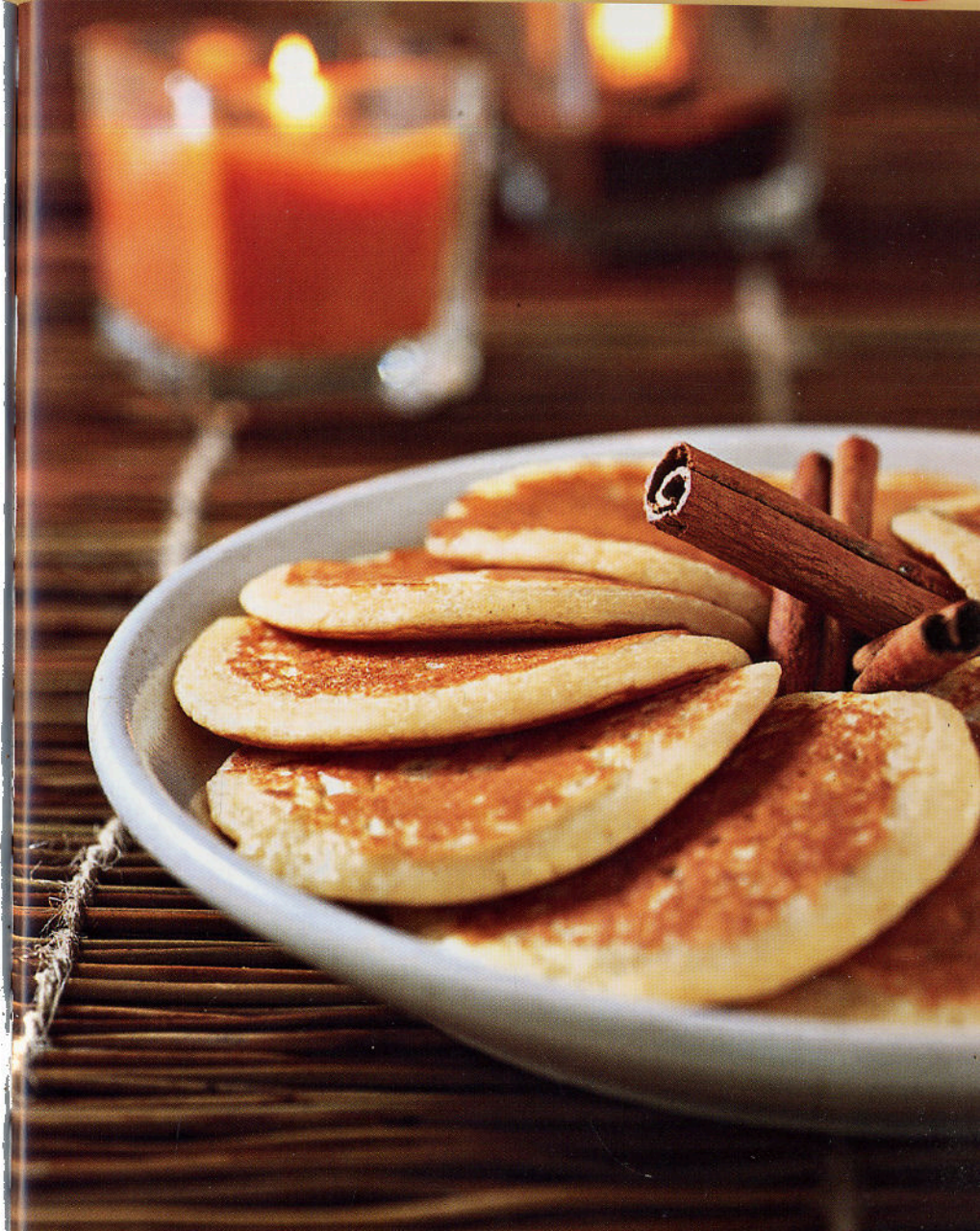
huile neutre pour  
la poêle

**1.** Dans un saladier, battez l'œuf avec la farine et la levure. Incorporez le lait, la poudre de noisettes et le miel.

**2.** Laissez reposer la pâte pendant 1 heure au réfrigérateur.

**3.** Faites cuire les blinis 1 minute de chaque côté dans une petite poêle légèrement huilée. Dégustez aussitôt.

**Variante :** remplacez la noisette par de la poudre de noix. Ajoutez un trait de rhum dans la pâte.





# Blinis à la pistache

Pour une vingtaine de blinis

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Repos de la pâte : 1 h

20 cl de lait de vache  
(ou de riz)

2 cuillerées à café  
de pâte de pistaches

1/2 sachet de levure  
sèche

100 g de farine de blé

20 g de sucre semoule

1 gros œuf

1 pincée de sel

huile neutre pour  
la poêle

**1.** Faites tiédir le lait dans une casserole avec la pâte de pistaches. Délayez la levure dans ce mélange. Ajoutez la farine et le sucre. Laissez reposer la pâte sous un linge humide dans un endroit tiède, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure.

**2.** Séparez le blanc d'œuf du jaune et montez-le en neige avec la pincée de sel. Incorporez délicatement à la pâte le jaune et le blanc en neige.

**3.** Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 4 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ. Quand la surface est sèche et que des petites bulles se forment, retournez les blinis et laissez cuire encore 1 minute.

**Mon conseil :** la pâte de pistaches se trouve facilement sur Internet ; si vous n'en avez pas, mixez finement 50 grammes de pistaches pelées.





# Blinis à la banane

Pour 25 blinis

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Repos de la pâte : 1 h

1 gros œuf

125 g de farine de blé

1/2 sachet de levure

chimique

12 cl de lait de vache

(ou de riz)

40 g de sucre semoule

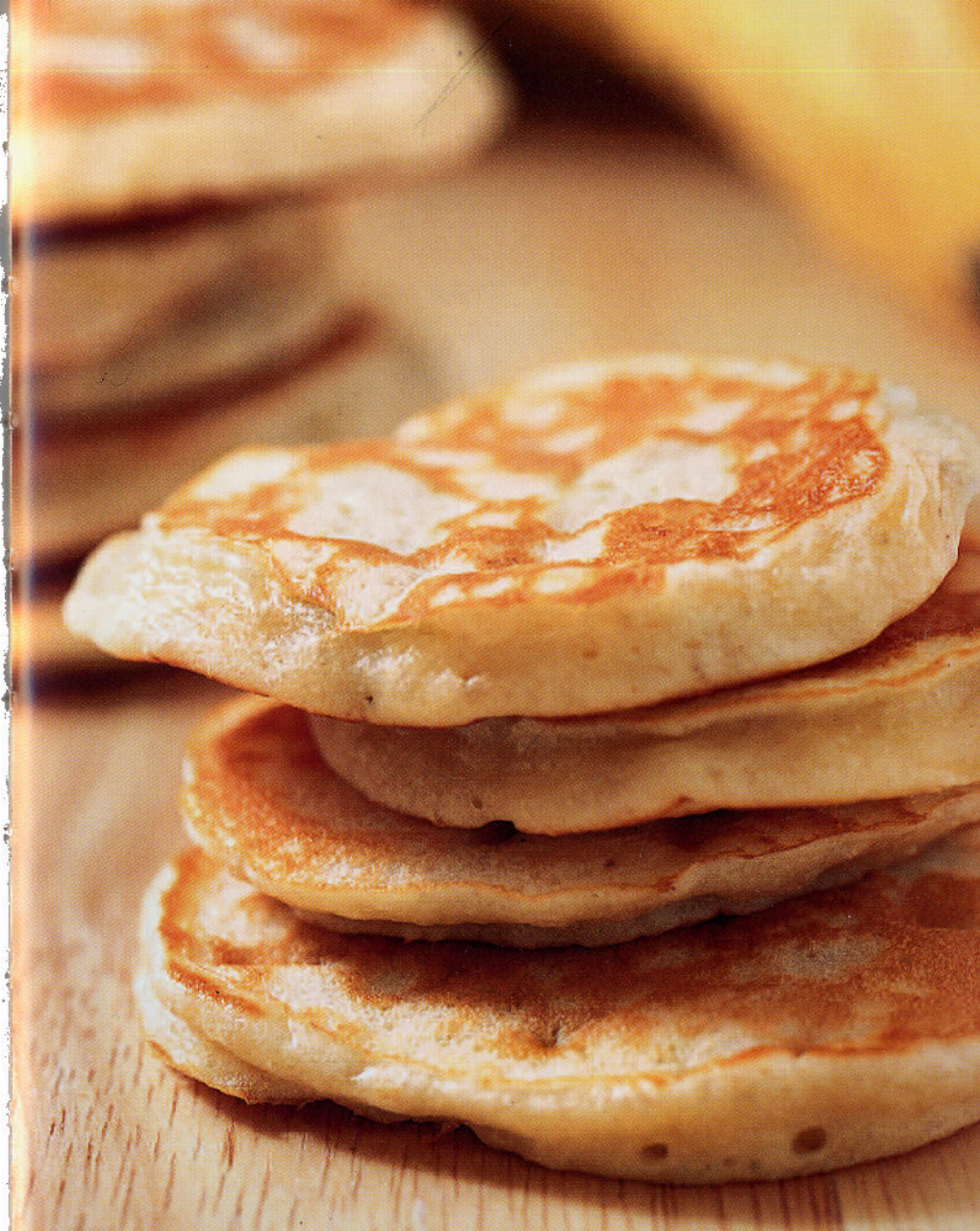
1 banane bien mûre

**1.** Dans un saladier, battez l'œuf avec la farine et la levure. Incorporez le lait et le sucre.

**2.** Pelez la banane et écrasez-la « à la fourchette ». Ajoutez-la au mélange. Laissez reposer la pâte pendant 1 heure au réfrigérateur.

**3.** Faites cuire les blinis 1 minute de chaque côté dans une petite poêle légèrement huilée. Dégustez aussitôt.

**Mon conseil :** ajoutez à la pâte des pépites de chocolat, une pointe de cannelle ou quelques pistaches mixées.





# Blinis au lait de riz et sirop d'érable

Pour 30 blinis  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 30 min  
Repos du levain : 1 h

1/2 sachet de levure  
sèche  
15 cl de lait de riz  
90 g de farine de blé  
1 gros œuf  
1 pincée de sel  
huile neutre pour  
la poêle

Pour accompagner  
sirop d'érable ou miel

- 1.** Dans un saladier, délayez la levure avec le lait tiède. Ajoutez la farine. Laissez reposer ce levain sous un linge humide dans un endroit tiède, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure.
- 2.** Séparez le blanc d'œuf du jaune et montez-le en neige. Incorporez délicatement à la pâte le jaune et le blanc en neige.
- 3.** Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 4 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ. Quand la surface est sèche et que des petites bulles se forment, retournez les blinis et laissez cuire encore 1 minute.
- 4.** Servez les blinis avec du sirop d'érable ou du miel.





# Blinis express aux fruits rouges

Pour 20 blinis

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Repos de la pâte : 30 min

1 yaourt de soja aux  
fruits rouges (100 g)  
115 g de farine de blé  
1/2 cuillerée à soupe  
de levure chimique  
20 g de sucre semoule  
1 gros œuf  
8 cl de lait de soja

**1.** Dans un saladier mélangez tous les ingrédients et laissez reposer la pâte sous un linge humide pendant 30 minutes à température ambiante.

**2.** Dans une grande poêle huilée bien chaude, versez 4 petites louches de pâte et faites cuire 2 minutes environ. Quand la surface est sèche et que des petites bulles se forment, retournez les blinis et laissez cuire encore 1 minute.

**3.** Servez bien chaud.

**Variante :** vous pouvez réaliser cette recette avec des produits laitiers classiques. Amusez-vous à varier les parfums.





# Crème de caramel au beurre salé\*

Pour 1 petit pot à confiture

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

100 g de sucre semoule

40 g de beurre demi-sel

20 cl de crème fraîche

**1.** Faites chauffer le sucre dans une casserole en inox sur feu moyen. Laissez cuire sans remuer jusqu'à ce qu'il fonde et caramélise.

**2.** Ajoutez peu à peu le beurre puis la crème fraîche en mélangeant vivement avec un fouet pour éviter les grumeaux.

**3.** Lorsque la préparation est bien homogène, poursuivez la cuisson 5 minutes et retirez du feu.

**4.** Versez dans un petit pot à confiture et laissez refroidir. Conservez le salidou au réfrigérateur.

**Mon conseil :** pour une crème caramel au chocolat, ajoutez quelques carrés de chocolat.

\*Plus connu en Bretagne sous le nom de Salidou





# Compote mirabelles et fleur d'oranger

Pour 2 pots à confiture

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Repos : 2 h

500 g de mirabelles

150 g de sucre semoule

1 cuillerée à soupe d'eau  
de fleur d'oranger

1. Lavez les mirabelles, coupez-les en quatre et ôtez les noyaux. Dans un saladier, mélangez-les avec le sucre. Laissez reposer 2 heures sous un linge.
2. Portez le mélange à ébullition en chauffant à feu vif et laissez cuire pendant 20 minutes sans cesser de remuer.
3. Hors du feu, ajoutez l'eau de fleur d'oranger.
4. Remplissez les pots à chaud et fermez-les.

**Mon conseil :** selon la maturité des fruits, ajoutez plus ou moins de sucre. Conservez la compote au frais et consommez-la rapidement.





# Pâte à tartiner aux noisettes

Pour 1 pot à confiture

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

+ 12 h au réfrigérateur

100 g de chocolat

au lait

40 g de beurre

demi-sel

50 g de noisettes

6 cl de lait de coco

**1.** Coupez le chocolat et le beurre en petits morceaux. Mixez finement les noisettes.

**2.** Faites fondre le beurre avec le chocolat dans une casserole, sur feu doux.

**3.** Lorsque la préparation est homogène, ajoutez le lait de coco et les noisettes. Mélangez bien et retirez du feu.

**4.** Versez dans un pot à confiture et laissez refroidir. Conservez la pâte au réfrigérateur pendant 12 heures afin qu'elle durcisse.





Des petits livres  
pour  
ne plus être  
à court d'idées.



30 recettes  
originales pour se  
régaler toute l'année  
avec des crêpes !



Retrouvez  
Marie-Laure Tombini sur  
[www.odelices.com](http://www.odelices.com)  
[marielaure@odelices.com](mailto:marielaure@odelices.com)



**5,90 €** TTC France

ISBN : 9782842707682



9 782842 707682